

INFOMARTION • ANMELDUNG

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855

info@gesundheitspfad.de

www.gesundheitspfad.de



KURSORT

- Haus der achtsamen Gesundheit
Weinstraße 2
76889 Pleisweiler

LEITUNG

Harald Hasenöhl

- Qi Gong Therapeut (TCM)
- Tai Ji Lehrer (TCB)
- Humanistischer Kinesiologe (DGAK)
- Touch for Health Instructor (IKC)
- Energetische Anatomie Instructor
- Live Coach „Lebensberatung, Bewusstseins-Entwicklung, Transpersonale Psychologie“
- Trainer für Gewaltprävention/Selbstbehauptung



Georg Zimmermann

- Qi Gong Lehrer
- Tai Ji Lehrer
- Touch for Health Ausbildung
- Brain Formating Kinesiologie



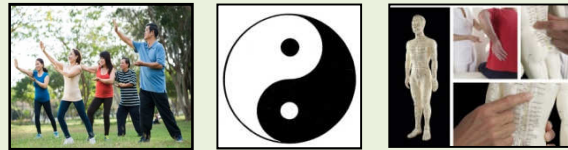
Qi Gong „Ganzheitliches Gesundheitsmodell“



Qi Gong ist ein ganzheitliches Gesundheitsmodell aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und beinhaltet sanfte, anmutige Bewegungen, welche mit ihrem ganzheitlichen Ansatz gezielt zur Förderung der physischen, psychischen Gesundheit eingesetzt werden.

Qi Gong Übungen stärken die Faszien und das gesamte Bindegewebe, die Beweglichkeit der Sehnen, Bänder, Muskeln, Gelenke, sowie die Funktionen der Organe, die Atmung, die innere Ruhe, sowie die Ausgeglichenheit.

Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“



Tai Ji ist eine optimale Gesundheitsvorsorge. Die sanften, fließenden Bewegungen stärken das Gleichgewicht, die physische und die psychische Gesundheit. Nach Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin werden beim Tai Ji Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke sanft bewegt, beweglich gemacht und gestärkt.

Die Tai Ji Bewegungen aktivieren & stärken die Organe, fördern das ruhige, tiefe Atmen und die physische und geistige Entspannung und reduzieren gezielt Stress.

TuiNa „Chinesische Akupressur“

Die Massage auf Akupressurpunkten, Meridiane, Muskeln, auf dem Kopf, den Armen, Rücken, Nacken durch Finger und Händedruck führt zur Ruhe, macht den Kopf frei von Spannung, führt zu Entspannung und Wohlbefinden. Die Massage erfolgt nach dem Prinzip „Tong Jin Luo, Ho Xie Xue“, durchgehender Energiefluss in den Meridianen, Muskeln, Organen.



GESUNDHEITSKURSE

Qi Gong

Tai Ji

Akupressur

„Die Gesundheit stärken“



in Pleisweiler

August - Dezember

2018

Gesundheitspfad
Harald Hasenöhl
Telefon 06345-9596855

QI GONG - KURSE & WORKSHOPS PLEISWEILER



QI GONG • GESUNDHEITSKURSE

**Qi Gong „Gesund • Beweglich • Entspannt“
„Gesundheitsübungen zur Stressprävention“**

Morgen-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 08.30 – 09.45 Uhr
Dauer: 8 Termine
Kursgebühr: 100,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

**Qi Gong „Gesund • Beweglich • Entspannt“
„Gesundheitsübungen zur Stressprävention“**

Abend-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr
Dauer: 8 Termine
Kursgebühr: 100,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

QI GONG • WORKSHOPS

Qi Gong & Akupressur bei Schlafstörungen

Termin: **Mittwoch, 31.10.2018**
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 25,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

Qi Gong & Akupressur bei Verspannungen

Termin: **Mittwoch, 12.12.2018**
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 25,00 €
Leitung: H. Hasenöhr / G. Zimmermann

TAI JI - KURSE PLEISWEILER



TAI JI • GESUNDHEITSKURSE

**Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“
► Für Einsteiger**

Morgen-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 8 Termine
Kursgebühr: 85,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

**Tai Ji „Gesund • Beweglich • Entspannt“
► Für Einsteiger – 14 tägig**

Abend-Kurs: Mittwoch, 29.08. – 05.12.2018

Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer: 7 Termine (14 tägig)
Kursgebühr: 75,00 €
Leitung: Georg Zimmermann

- Die Qi Gong Kurse sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst!
- Der Einstieg in die Qi Gong und in die Tai Ji Kurse ist jederzeit möglich.

SEMINARE PLEISWEILER

TuiNa – Chinesische Akupressur

SELBSTHILFE • Übungen / Techniken bei

Kurs: Kopfschmerzen • Migräne

Termin: **Samstag, 20.10.2018**
Kurs: 09.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Leitung: Harald Hasenöhr

Qi Gong „Lebenspflege“ - Tag

Kurs 1: Qi Gong „für Lunge & Dickdarm“

Kurs 2: Guolin Qi Gong bei Krebs

Termin: **Sonntag, 21.10.2018**
Kurs 1: 10.00 – 13.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 40,00 € je Kurs
Leitung: Harald Hasenöhr

Chinesische Kalligrafie

**Chinesische Schriftzeichen & Bambusmalerei
mit Frau Karin Zhang aus Dortmund**

Termin: **Samstag/Sonntag, 27. – 28.10.2018**
Kurs 1: 10.00 – 17.00 Uhr – Samstag
Kurs 2: 10.00 – 17.00 Uhr – Sonntag
Gebühr: 90,00 € je Kurs
Leitung: Karin Zhang aus Dortmund

Wohlfühl-Tage in der Adventszeit „Zur Ruhe kommen & Energie tanken“

**Tagesseminare mit Klangschalen • Qi Gong •
Entspannungs- u. Atemübungen • Akupressur**

Termin: **Samstag/Sonntag, 08. – 09.12.2018**
Zeit: 10.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: 90,00 € je Tag / 160,00 € - 2 Tage
Leitung: Harald Hasenöhr